



2019年9月号

～ 目 次 ～

秩父宿泊研修会感想文・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

スケジュール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6

はらたち日記・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7

会計報告・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8



2019年8月10日 秩父宿泊研修

『秩父サマーキャンプ』

T・S

今日は、秩父キャンプ。今年はどうにかなるかなと思いながら電車に乗った。

片道二時間・・・結構かかる。終点は三峰口駅に着く。昨年と変わらない自然を感じさせてくれる山・風・川の音、何か沈んでいた気分も晴れた気がした。

駅からバスで移動、キャンプ場近くの停留所で降りる。キャンプ場までは徒歩・・・地獄の行軍かあ、と思ったが、歩いて行くと少しずつ涼しくなっている事に気付いた。「ここまで来ると、こんなに涼しいんだ」。素直な気持ち、日常では感じられない心地良さ味わえた。

現地に到着して荷物を部屋に降ろして、昨年と同じ場所で待機していたが、だれも来ない。「場所を間違えてんのかな」と待っていると下の方から仲間が「今年は下ですよ!」。と声。「ここを下って下さい」エエ? ここを下って行くの? 転んだら嫌だなあと考えつつ、ゆっくりと下へ。そこには沢山の仲間が調理の支度をしていました。カレーはマック担当で、私はカレーの下しらせさせて貰った。普段は一人で料理をしているがやはり、なにか寂しい。しかし今日は皆で料理、1人の時は無いこの感じ、寂しくない、楽しい。

実際にこの様な行事に参加させてもらう事で、言葉では説明出来ない何かを感じ、それを続けると、自分が変わっていきけるのかな、と改めて思ったキャンプでした。



『サマーキャンプに参加して』

M・N

久しぶりのキャンプが、アル中になってのキャンプになるとは思いもしなかったです。昔、ボーイスカウトをやっていたお蔭で火おこしはスムーズにいき、料理も上手にいき、他のグループを周りながら手伝いも出来、楽しく過ごす事が出来ました。初めて会った仲間とも交流が出来良かったです。

『秩父サマーキャンプに行って』

T・S

前夜から不安感でいっぱいでした。忘れ物はないか？とか、何を持って行けばいいんだらう？とか、あれやこれや考えながら身支度を整えました。何より、大勢の仲間が集まる場所に行く事が苦手だなあ～と思う自分がいました。向かう電車では、毎日顔を合わせている仲間がいて安心感を得られましたが、現地に着くと知らない仲間、特に初めて顔を合わせる仲間に、とても緊張しまい普段施設に通っている自分ではなく肩に力が入ってしまい、何をしたいのか？どうすればいいのか？戸惑ってしまい疲労感タップリの初日でした。居場所の雰囲気を楽しむ事や会話する事も出来ずに一人である時間が長く、やっぱり僕は仲間に入れてもらう事が苦手なんだなあ～と痛感しました。なるべく、施設の仲間や AA で知り合いの仲間の側に近寄りたかったのですが、まだ緊張してしまうのが現実です。

二日間とも天候に恵まれ、楽しそうに過ごしている仲間を羨ましく思い、僕は何で出来ないのかなあ～と落ち込んだりしましたが、それを来年のサマーキャンプで克服しようと決めた二日間でもありました。

小さい頃から、友達が沢山いた人生ではなく成人するにつれ友達がいなくなってしまう僕ですが、仲間が集まる居場所を仲間の一員として、僕の居場所と感じる日がやって来る日がくると信じて、いたいです。

飲んでも飲まなくても「変わんなくねえ」と吠えていた、半年間の自分から今を振り返ると、やっぱり仲間は沢山いて居場所も沢山あった方が楽しんだ、思います。



これからも、自分が幸せになる為に飲まないで生きる仲間と共に、今日一日を過ごす日々を続けていきます。



『サマーキャンプ研修』

H・S

現在センター入院中で、さいたまマックに試験通所を含めて三回目です。五年前に所した時は、胸腺腫という癌の一種でガンセンターに入院手術して七月と八月の秩父には参加できませんでした。昨年には、その当時のスポンサーと参加させてもらい、まして、楽しい思い出となりステップも教えて貰いました。だけど、施設の仲間との思い出はありませんでした。今回は病院の許可をもらい、外泊届を出し、参加する事が出来ました。

二日間、施設の仲間と AA の仲間の中に参加出来、心の落ち着きと困難に打ち勝つ勇気を頂きました。自分なりに大変有意義な時間を過ごせたと思いました。

私は、マックへ三回目の通所で試験通所です、私自身の心の中に過去に通所していた経験もあり高慢さや傲りが出ていて一回目の通所とは違う、私自身がいました。だけど今回サマーキャンプに参加して、私自身の高慢に気付かされました。それは、通所している仲間が教えてくれました。

キャンプでカレーを作る時、仲間は、暑さの中で汗だくになりながら、火加減をみていました。また、食べ終わったカレー鍋を一生懸命に水と洗剤で洗っていました。

自分は何も行動を起こさないで、無協力でした。自分自身の高慢さに気付かされました。仲間が奉仕の心を通じて自分自身に欠けていた謙虚さを教えてくれました。



ミーティング風景

高慢さを無くしていくには、行動するしかない事に気付かされました。

これからは自分なりに、周りを見渡せる様にし、どんな事にも協力し自分自身の高慢さを少しずつなくして成長を目指して行きたいと思いました。

『王子のミーティングに行ってみて』

Y・S

私は、秩父宿泊研修サマーキャンプへ参加出来なかったもので、土曜日は病院のプログラムや診察を受け、日曜日は王子の AA ミーティングへ行かせて頂きました。ミーティングのテーマは『しらふ』でした。

ミーティングに来ることでしらふでいられる人や仲間の中にいる事で、しらふでいられる人等いましたが、私が最も考えさせられた仲間のメッセージは、お酒を止めても、二・三年は体内に残っていて、ミーティングへ来て仲間と分かち合いと、まだ普段の生活をしていても落ち着かないというか、苦しい時があるという事でした。私は、まだスリップしてから三ヶ月しか経っていないのに、ミーティングでしらふって言葉を普通に使っていて、しらふって言葉は簡単に使ってはいけないなど、思いました。

私は、旅行が趣味で毎日行っていました。旅行に行くと私も一緒に行った人も朝から寝る前までお酒を飲みながら旅行をしていた為、十年前に行った旅行の記憶とか楽しかった事をあまり覚えていません、なのでこれから飲まない生活を積み重ねていって、これからはしらふで旅行へ行行って楽しい記憶や思い出を沢山作っていきたくです。それには、やっぱり一人では飲まない生活を積み重ねるのは無理だと解かったのでミーティングへ出させて頂いて仲間の中で止めていかないといけないと思います。

★さいたまマック交流会のお知らせ★

日 時：11月3日（日）17：00～20：00

場 所：さいたまマック

会 費：700円（子供は無料）

お手伝いは、午前11時からお願い致します。

9月の通所者プログラム

- 1日（日）川口G O・S・M（川口市西公民館）
3日（火）スポーツプログラム 卓球（東大宮コミセン）
10日（火）調理実習（障害者交流センター）
14日（土）ジャパンマック支える会主催 秋のBBQ交流会
（赤羽自然観察公園）
16日（月・祝）埼玉北地区の集い（行田市商工センター）
17日（火）誕生会
24日（火）ビジネスミーティング
28日（土）視聴覚プログラム
29日（日）春日部Gステップセミナー（春日部コミセン）
30日（月）マック便り発送

9月のスタッフ渉外活動・自己啓発活動

- | | |
|----------------------|-------------|
| 4日（水）マックダルク連絡会 | 18：30～20：30 |
| 6日（金）家族ミーティング | 19：00～20：30 |
| 7日（土）与野中央病院 | 13：45～15：30 |
| 家族ミーティング | 18：00～19：30 |
| 10日（火）事例検討会 精神科医北野先生 | 15：30～17：00 |
| 12日（木）久喜すすのき病院 | 13：30～15：00 |
| 20日（金）済生会鴻巣病院 | 14：00～15：00 |
| 家族ミーティング | 19：00～20：30 |
| 21日（土）家族ミーティング | 18：00～19：30 |
| 25日（水）県立精神医療センター | 14：00～15：00 |

はらたち日記

「あの人が残してくれた宝物・・遺族の独り言」

影下 妙子

〇月〇日

飲んだ理由は『分からない』と言う。飲みたいから飲んだのかと普通に思えた。ただ『分からない』と語るその一言も含めて総て『甘え』。それは紛れもなく側に甘えさせる私が居た。そして母親の存在も彼の生き方を大きく左右していた。私は私に問う『第五章どうするのか』そして爽やかに答が出た。『貴方が自分で考えな。』

〇月〇日

夫の飲酒は何日も何日も続いていた。普通に日常会話はしているが、『アルコール』についての会話は指示も支配も無い。すると彼の良いところが様々見えてきて、「一緒に生活していても悪くないなあ」と、密かに思えるようになってきた。私の落ち着きに反比例して彼の不安は増大。悩みながら飲んでいる姿がそこに在った。今までの私は『悩みながら飲んでる姿』が辛かった…だから手を出し口を出しして楽になる手助けをしてたつもりだった。

〇月〇日

そんなある日、たまたま遊びに来た次男の友達に、「病院に乗せて行って欲しい」と交渉していた。「ヘーそう来たか！入院の手段を自分で考えたんだ。」と感心した。

〇月〇日

何を詰め込んだか定かでは無いが、夫は入院道具を一人で作って息子の友達を待った居た。何一つしなかった夫が自分で行動して病院へ向かう姿に私は大いに満足。何の手伝いもしなかったが夫と私は特に陰悪なムードでも無かった。「息子の友達に悪い。」という理由を盾に、そそくさと便乗して病院へ向かう私でした。

入院の許可が出て病室にいと、師長が顔色を変えて入って来た。「いくら主治医から入院の許可が出てもこんな我が儘な人を入院させる訳にはいきません、奥さんも泊まって下さい。」との事だった。この形相から察するに前回はかなり手を焼かせたと想像するのは容易だった。「…と言う事でお帰り下さい。」と言い切る師長に、「それは夫の問題です。本人と話し合ってください。」とこれまた言い切る私。アル症の世界の『常識』は一般的には『非常識』とは言うけれど、こんなに突っ張って本当に良いのでしょうか？本人の問題なんだからと本当に帰って良いのでしょうか？と唱えながら本当に帰って来ちゃった私でした。

後援会7月会計報告

収入の部	会員献金	156,000	支出の部	通信費	16,318
	賛助会員	48,000		印刷費	6,000
	法人会員	50,000		事務費	10,981
	会場献金	-		行事費	-
	雑収入	-		雑費	933
				運営委員会	-
	① 収入合計	254,000		② 支出合計	34,232
				③ 収支差額 (①-②)	219,768
				前月繰越金	1,778,200
				次月繰越金	1,997,968

【後援会会員募集】

暖かで家庭的な雰囲気を引き付けられて訪れたマック利用者がいます。マックが醸し出す雰囲気は闇夜を照らす灯台の光のようです。この灯を照らし続けるために、私たち後援会はマックと云う灯台を支えています。一人でも多くの方が支えの環に入って頂ければと思います。

お問い合わせは、下記後援会までお願い致します。

発行：さいたまマック後援会

住所：〒337-0032 さいたま市見沼区東新井710-33

鎌倉ハイツ1階さいたまマック内

Tel & Fax：048-685-7733

ホームページ：http://www.saitama-mac.com

献金 宛先：さいたまマック後援会<郵便振替>

郵便 振替：00100-7-151361 さいたまマック後援会